

Heti étlap - 2026.01.12 - 01.16

Jászberény Óvoda 4-6 éves

HÉTFŐ

Tízórai

Vaníliás tej [7]
Molnárka [1,3,7]

Fehé.: 12,4g	Zsír: 8,0g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 51,0g	Cukor: 12,7g	Só: 0,9g
Ener.: 327,2kcal		

Ebéd

Magyaros karalábéleves [1]
Eatrend sertésragu [7,(1,6)]
Párolt rizszel

Fehé.: 16,8g	Zsír: 29,8g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 62,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 589,4kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 9,1g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 30,8g	Cukor: 0,0g	Só: 1,6g
Ener.: 243,6kcal		

KEDD

Tízórai

Meggyes tea
Rozskenyér [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 11,9g	Zsír: 8,0g	T.Zs.: 7,1g
Szén.: 45,6g	Cukor: 15,2g	Só: 1,0g
Ener.: 317,6kcal		

Ebéd

Zellerkrémleves [1,7,9]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Paprikás burgonya
Csemege uborkával [15,(12)]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 14,3g	Zsír: 19,3g	T.Zs.: 5,9g
Szén.: 58,4g	Cukor: 0,1g	Só: 1,7g
Ener.: 377,6kcal		

Uzsonna

Helyben sült rácsos túrós táska [1,3,6,7, (8,11,12)]
Mandarin

Fehé.: 9,7g	Zsír: 18,8g	T.Zs.: 5,7g
Szén.: 36,2g	Cukor: 0,0g	Só: 1,5g
Ener.: 354,9kcal		

SZERDA

Tízórai

Citromos tea
Hot-dog [1,7]
Ketchuppal

Fehé.: 11,8g	Zsír: 12,4g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 42,7g	Cukor: 19,8g	Só: 1,1g
Ener.: 192,4kcal		

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]
Prézlis nudli [1]
Porcukorral
Baracklevárral [(12)]
Alma

Fehé.: 22,9g	Zsír: 7,6g	T.Zs.: 1,4g
Szén.: 128,2g	Cukor: 24,3g	Só: 1,6g
Ener.: 682,0kcal		

Uzsonna

Póréhagymás sajtkrémes [7]
Félbarna kenyér [1]

Fehé.: 7,0g	Zsír: 8,3g	T.Zs.: 4,8g
Szén.: 31,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,2g
Ener.: 231,2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Erdei gyümölcsös tea
Szendvics sonkás
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal

Fehé.: 10,1g	Zsír: 4,4g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 44,0g	Cukor: 15,0g	Só: 0,8g
Ener.: 257,1kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Vagdalt [1,3]
Tökfőzelékkel [1,7]
Teljes kiőrlésű kenyérrel [1]

Fehé.: 17,4g	Zsír: 22,4g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 46,0g	Cukor: 7,0g	Só: 1,0g
Ener.: 462,1kcal		

Uzsonna

Zott Szívecske Pud. vaníliás önt. [7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 3,8g	Zsír: 0,3g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 22,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 109,3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Fatörzs kifli [1,3,7]

Fehé.: 13,8g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 4,2g
Szén.: 55,7g	Cukor: 11,1g	Só: 0,9g
Ener.: 363,0kcal		

Ebéd

Kerti zöldségleves [9]
Halpaprikás [1,4,7]
Galuskával [1,3,7]

Fehé.: 24,1g	Zsír: 12,8g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 54,3g	Cukor: 10,0g	Só: 3,7g
Ener.: 437,4kcal		

Uzsonna

Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Kenőmájassal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 8,0g	Zsír: 6,2g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 33,7g	Cukor: 0,2g	Só: 0,4g
Ener.: 203,6kcal		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változtatásokról az érintett intézményeket értesítjük. Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1 - glutén	2 - rák	3 - tojás	4 - hal	5 - földimogyoró
6 - szója	7 - tejtermék, laktóz	8 - diófélék	9 - zeller	10 - mustár
11 - szeszám	12 - kén-dioxid - szulfid	13 - csillagfürt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer

16 - édesgyökér

3. hét



Óvodás, iskolás étlap

01.12-01.16	Hetfő	Hétfő	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vaníliás tej Vajas molnárka	Meggyes tea Főtt tojás karika Margarin Rozskenyér Kígyóuborka	Citromos tea Hot-dog Ketchup	Erdei gyümölcsös tea Szendvics sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej Fatörzs kifli
Leves	Magyaros karalábéleves	Zellerkrémleves Levesgyöngy	Babgulyás Teljes kiőrlésű kenyér	Csurgatott tojásleves	Kerti zöldségleves
Főétel	Eatrend sertésragu Párolt rizs	Paprikás burgonya Csemege uborka Teljes kiőrlésű kenyér	Prézlis nudli Porcukor szórat Baracklevár Alma	Vagdalt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Halpaprikás Galuska(mirelit)
Uzsonna	Bécsi felvágott Rozskenyér Margarin Paprika	Helyben sült rácsos túrós táskák Mandarin	Póréhagymás sajtkrém Félbarna kenyér	Poharas puding Kifli	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek

Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Csoportos adószám: 17783408-5-13
 Adószám: 26215833-4-13

Heti étlap 2026.01.12. - 2026.01.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Vaníliás tej[7] Molnárika[1,3,7]			Meggyes tea Rozskenyér[1] Főtt tojáskarikával[3] Margarinnal(7) Kígyóborkával			Citromos tea Hot-dog[1,7] Ketchuppal			Erdei gyümölcsös tea Szendvics sonkás Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7) Paradicsommal			Tehéntej[7] Fatörzs kifli[1,3,7]		
		Energia: 327.15 Kcal / 1,367.49 KJ			Energia: 317.55 Kcal / 1,327.36 KJ			Energia: 192.36 Kcal / 804.06 KJ			Energia: 257.10 Kcal / 1,074.68 KJ			Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.40 g	7.99 g	3.69 g	11.89 g	8.03 g	7.07 g	11.81 g	12.39 g	4.70 g	10.13 g	4.44 g	1.53 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		51.01 g	12.69 g	0.89 g	45.63 g	15.23 g	0.95 g	42.72 g	19.79 g	1.06 g	43.97 g	14.99 g	0.80 g	55.72 g	11.13 g	0.89 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Magyaros karalábéleves[1] Eatrend sertésragu[7,(1,6)] Párolt rizszel			Zellerkrémleves[1,7,9] Levesgyönggyel[1,3,7] Paprikás burgonya Csemege uborkával[15,(12)] Teljes kiőrlésű kenyérral[1]			Babgulyás [1,9] Teljes kiőrlésű kenyérral[1] Prézlis nudli[1] Porcukorral Baracklevárral(12) Alma			Tojásleves[1,3] Vagdalt[1,3] Tökfőzelékkel[1,7] Teljes kiőrlésű kenyérral[1]			Kerti zöldségleves[9] Halpaprikás[1,4,7] Galuskával[1,3,7]		
		Energia: 589.35 Kcal / 2,463.48 KJ			Energia: 377.64 Kcal / 1,578.54 KJ			Energia: 682.02 Kcal / 2,850.84 KJ			Energia: 462.10 Kcal / 1,931.58 KJ			Energia: 437.43 Kcal / 1,828.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.80 g	29.81 g	7.77 g	14.31 g	19.33 g	5.93 g	22.85 g	7.59 g	1.35 g	17.35 g	22.38 g	6.75 g	24.12 g	12.79 g	3.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		62.71 g	0.04 g	1.10 g	58.43 g	0.11 g	1.68 g	128.19 g	24.26 g	1.61 g	46.04 g	7.00 g	0.98 g	54.34 g	10.03 g	3.71 g
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Bécsi felvágottas Rozskenyér[1] Margarinnal(7) Paprikával			Helyben sült rácsos túrós táska [1,3,6,7,(8,11,12)] Mandarin			Póréhagymás sajtkrémes[7] Félbarna kenyér[1]			Puding[7] Kiflivel[1,(7)]			Teljes kiőrlésű kenyér[1] Kenőmájassal Jégcsapretekkel		
		Energia: 243.62 Kcal / 1,018.33 KJ			Energia: 354.89 Kcal / 1,483.44 KJ			Energia: 231.21 Kcal / 966.46 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 203.63 Kcal / 851.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.10 g	9.32 g	7.71 g	9.67 g	18.76 g	5.70 g	7.00 g	8.30 g	4.76 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	7.98 g	6.15 g	2.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.75 g	0.00 g	1.60 g	36.17 g	0.00 g	1.46 g	31.84 g	0.00 g	0.24 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	33.66 g	0.23 g	0.43 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndiox	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!
eatrend Danubia Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Csoportos adószám: 17783403-5-11
Adószám: 26215834-11
Élelmézésvezető



Tételek elap 2026.01.12. - 2026.01.15.										
	Csoport	Előző nap	Előző nap	Előző nap	Előző nap	Előző nap	Előző nap	Előző nap	Előző nap	Előző nap
		kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
11/20/2026	Jászberényi Óvoda 4-6 éves (00442)	T Vanília tea	584,43	139,81	6,81	3,00	1,63	21,22	9,99	0,27 7
		Moholka	783,08	187,34	5,59	4,99	2,06	29,79	2,70	0,82 1,3,7
		E Magyos karalábéleves	185,33	44,34	1,52	0,81	0,11	7,65	0,03	0,33 1
		Eztrend sertiagru	957,32	229,02	9,92	19,52	6,57	3,13	0,01	0,51 7,(1),(6)
		Párolt rizzsel	1 320,82	315,99	5,36	9,48	1,09	51,93	0,00	0,26
		U Bical felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70 1
		Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06 (7)
		Paprikával	20,48	4,80	0,30	0,08	0,00	0,75	0,00	0,00
		Összesen:	4 849,28	1 160,12	38,30	47,12	19,17	144,47	12,73	3,59
11/30/2026	Jászberényi Óvoda 4-6 éves A (00442)	T Meggyes tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00
		Főtt tojássalkával	342,29	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18 3
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70 1
		Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06 (7)
		E Kigylóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		Zellerkrémleves	295,71	70,74	1,92	2,35	0,80	10,15	0,02	0,33 1,7,9
		Levesgyönggyel	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,08	0,09 1,3,7
		Paprikás burgonya	1 140,24	180,02	8,56	13,93	3,74	27,53	0,01	0,26
		Csemege uborkával	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96 15,(12)
		U Tejes körleső kenyérral	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04 1
11/4/2026	Jászberényi Óvoda 4-6 éves A (00442)	Helyben sült rácosos túrós táska	1 287,44	308,00	8,97	18,46	5,70	26,37	0,00	1,46 1,3,6,7,(8),(11),(12)
		Mendern	195,96	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00
		Összesen:	4 777,03	1 050,08	35,87	46,12	18,70	140,23	15,34	4,09
11/10/2026	Jászberényi Óvoda 4-6 éves A (00442)	T Citromos tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00
		Hut-dog	1 036,41	109,28	11,28	12,28	4,70	22,92	0,00	0,63 1,7
		Ketchuppal	80,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	4,80	0,43
		E Babgulyás	717,23	171,59	9,56	6,54	1,33	18,34	0,01	0,39 1,9
		Tejes körleső kenyérral	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04 1
		Prézlia nudli	1 340,05	320,59	10,17	0,44	0,00	67,33	0,00	1,17 1
		Parocsonal	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00
		Baracklekával	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00 (12)
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01
		U Pórhagymás sajtkrémes	317,80	76,03	1,12	7,70	4,58	0,46	0,00	0,24 7
11/15/2026	Jászberényi Óvoda 4-6 éves A (00442)	Félsarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00 1
		Összesen:	5 202,99	1 105,59	41,66	28,28	10,81	202,75	44,05	2,91
11/15/2026	Jászberényi Óvoda 4-6 éves A (00442)	T Erdei gyömlöcsös tea	256,59	61,38	0,13	0,03	0,00	15,00	14,99	0,00
		Szendvics sonkás	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66
		Tejes körleső kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08 1
		Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06 (7)
		Paraficsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00
		E Tojásleves	146,19	34,97	1,74	2,02	0,41	2,45	0,01	0,28 1,3
		Vagdalt	821,06	196,43	10,10	12,59	4,33	9,31	0,00	0,57 1,3
		Töktözelekkel	667,52	159,69	2,73	7,40	1,99	20,21	6,99	0,09 1,7
		Tejes körleső kenyérral	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,04 1
		U Zott Szivcske Pud. vanília ont.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00 7
11/16/2026	Jászberényi Óvoda 4-6 (00442)	Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41 1,(7)
		Összesen:	3 463,08	828,48	31,24	27,10	8,38	112,81	21,99	2,19
11/16/2026	Jászberényi Óvoda 4-6 (00442)	T Tehéntej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27 7
		Fatörzs kávé	1 111,75	265,97	7,00	6,25	2,57	45,12	11,13	0,62 1,3,7
		E Kerti zöldsalágleves	132,87	31,79	1,02	1,56	0,18	3,32	0,01	0,31 9
		Halpaprikás	701,99	167,94	13,87	9,84	3,09	5,82	10,02	1,04 1,4,7
		Gatuskával	993,59	237,70	9,23	1,39	0,08	45,20	0,00	2,36 1,3,7
		U Tejes körleső kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08 1
		Kendőmájással	245,80	58,80	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34
		Jégcsapretekkel	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01
		Összesen:	4 197,13	1 004,09	45,90	28,19	9,80	143,72	21,39	5,03